Rok I. Nr. 1. 1 Czerwca 1927 r.

Cena 75 gr.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

HYGIENA i ZDROWIE

WRAZ Z DODATKIEM „PIĘKNOŚĆ i ZDROWIE"





Tak wygląda cera zdana na łaskę i niełaskę mikrobów chorobotwórczych, przy użyciu słuchawek telefonicznych i radjowych.

A tak—przy zastosowaniu, podczas rozmów telefonicznych, ochronnej pochewki hygienicznej „MIKRO”.

ROK I. 1 CZERWCA 1927 R. Nr. 1

HYGIENA I ZDROWIE

WRAZ Z DODATKIEM

PIĘKNOŚĆ I ZDROWIE

CZASOPISMO POŚWIĘCONE POPULARYZACJI HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO, ZDROWIA, KOSMETYKI I HYGIENY PIĘKNOŚCI

OD WYDAWNICTWA.

Numer niniejszy wydajemy jako numer prospektowy. Zamieszczone w nim prace mają charakter programowy i dają możność Czytelnikom zapoznania się z charakterem pisma, cele i zadania którego najlepiej zresztą określa sam tytuł jego.

Wszystko, cokolwiek ma związek bezpośredni lub pośredni z hygieną życia codziennego, znajdzie swój oddźwięk na łamach naszego pisma. Omawiać będziemy działy następujące:

1) Hygiena ogólna i szczegółowa.
2) Hygiena życia codziennego i zapobieganie chorobom.
3) Hygiena dzieci i hygiena szkolna.
4) Hygiena kobiet i sprawy poufne z nią związane.
5) Zagadnienia z hygieny etyczno-społecznej.
6) Hygiena seksualna.
7) Hygiena sportu i rozrywek.
8) Dyetetyka i ratownictwo.
9) Hygiena piękności.
10) Kosmetyka.

Ponieważ pismo nasze przeznaczone jest w pierwszym rzędzie dla kobiet, więc rzecz oczywista—najwięcej miejsca poświęcać będziemy w każdym numerze hygienie piękności. Pragniemy, aby każda kobieta znalazła w naszem piśmie najskuteczniejsze środki do racjonalnej walki ze swym wrogiem odwiecznym—zmarszczkami i starością, i aby do walki tej stanęła w pełnej zbroicy.

W celu urozmaicenia pisma, wprowadzamy również dział lektury lekkiej, p. t. „Rozmaitości".

REDAKCJA.

Kobieta jako kapłanka zdrowia społecznego

Przedewszystkiem i zawsze musimy się udać do kobiet, kiedy idzie o wprowadzenie w praktykę wiadomości, tyczących się domowej hygieny.

Florencja Nightingale.

Gdybyśmy mogli wpoić w żony, matki i córki nawyknienia, dążące do utrzymania zdrowia, odnieślibyśmy łatwe zwycięstwo nad chorobami, lekarze przestaliby istnieć, zdrowotność stanowiłaby pierwszy warunek życia, wszyscy i we wszystkiem stosowaliby się do niej.

Dr. Richardson.

Pomiędzy zaszczytnemi tytułami, na jakie zasługują zacne kobiety, należy pomieścić tytuł: „Kapłanka zdrowia społecznego".

Gospodyni domu musi z konieczności myśleć o czystem powietrzu, dobrem pożywieniu, najlepszych sposobach przyrządzania go, o odzieniu, czystości, odwietrzaniu, usunięciu złych woni i t. p., a wreszcie, na nią, w razie choroby, spadają starania o chorych, jakoteż od niej zależy zapobieganie szerzeniu się chorób zakaźnych. Jak niańka ma w swem ręku zdrowie powierzonej sobie dzieciny, tak kucharka ma w ręku zdrowie całego domu i może nieraz stanowić groźną rywalizację dla lekarza, nie dopuszczając choroby.

Najważniejszą rzeczą w wojnie, wydanej chorobom, jest przejęcie się gospodyń tym obowiązkiem. Porządek i czystość w domu należy do kobiet; dom jest zawsze nędzny, jeśli dobra żona i matka się nim nie zajmie. Niedbała kobieta wiedzie do upadku, ale to pewne, iż porządne gospodynie, bez względu nawet na ich wykształcenie i stanowisko, nieraz zapobiegły wybuchowi ciężkich chorób. Jako ochronicielki zdrowia, kobiety wymódz powinny na tych wszystkich, na których wpływ mają, częste i staranne obmywanie całego ciała, bez niego bowiem skóra nie może zostawać w należytym stanie. Służące zwykle nie kąpią się dość często, a młode osoby, które się codzień nie pluszczą jak należy, zasługują na naganę. Wstrzemięźliwość domowników i rodziny także od kobiety zależy. Dzieci powinny uczyć się jeść wolno i przyzwyczajać się do żywienia więcej roślinami, niż mięsnemi pokarmami. Kto chce zachować zdrowie, powinien wstawać rano.

Pomiędzy wyższemi naukami kobiet najpierwsze miejsce należy się hygienie. Na co jej się zda znajomość greckiego i łaciny, jeśli straci dziecko z powodu niestosownego odzienia lub niewłaściwej djety—na co matematyka lub astronomja, jeśli osłabi swój organizm zbytkiem pracy lub umrze z tyfusu, z powodu wilgotnego mieszkania? Najważniejszą rzeczą dla kobiety jest wiedzieć, jak pielęgnować zdrowie własnych i bliźnich sobie. Niechaj każda kobieta pamięta, iż: *większą jest zasługa tych, co utrzymują, niż tych, co powracają zdrowie,*—a ta zasługa jest właśnie udziałem dbałej pani domu.

Sir James Clark przywiązywał niezmierną wagę do sposobności, jaką mają niewiasty, będąc opiekunkami ubogich—wpajania w nich pierwszych zasad fizycznego i moralnego zdrowia: „Klasy pracujące—mówił on — mogą być w tym względzie oświecane jedynie za pomocą osobistego wpływu, kiedy się je odwiedza w ich własnych mieszkaniach i daje wskazówki co do zdrowotnych ulepszeń. Takie wskazówki, udzielone z odpowiednią delikatnością, czynią stokroć większe wrażenie, niż całe tomy traktatów i odczytów. W podobnych odwiedzinach, wyzyskanych umiejętnie i zastosowanych jedynie do przedmiotów zdrowia, można bardzo wiele dobrego uczynić, a razem z rodzicami udzielić i dzieciom wiadomości hygienicznych". Jakkolwiek kobiety powinny być ochronicielkami zdrowia, niektóre z nich są tak niedbałe, że nawet o własnem nie myślą; dlatego też pisze panna Franciszka Cabbe: „Gdyby normalne zdrowie przedstawić jako cyfrę 100, to zdrowie kilku kobiet (to samo powiedzieć można o mężczyznach) doszłoby do 80 lub 90, ogółu zaś wynosić będzie około 85, a wielkiej liczby—zaledwie 50 lub 70". Zdrowie klas wyższych nie jest wcale zadawalające, a w tym smutnym stanie, choćby przedstawicielki tych klas rzucić mogły wokoło jaknajwiększe światło, światło to będzie zawsze przyćmione.

Z przykrościami i niedogodnościami, sprawionemi słabem zdrowiem kobiet, wszyscy jesteśmy obeznani. Mężczyźni zniechęcają się do domu, bo ten jest nieznośny z powodu nierównych nawyknień, nieoznaczonych godzin posiłku i przygnębionego usposobienia żony. Nie mogą oni interesować się domem, rządzonym przez histeryczkę, gniewliwą, niezdolną zająć się czemkolwiek, w którym przy największych wydatkach otrzymuje się minimum wygody i przyjemności.

Ponieważ niepodobna jest kobiecie spełniać obowiązki żony i matki bez zdrowia, wypływa stąd, iż każda panna powinna dbać o siebie i, jeśli już nie dla własnego szczęścia, to dla szczęścia drugich, nie pomijać żadnego środka, mogącego ją zdrową i silną uczynić. Niektóre mężatki cierpią wiele z powodu, iż, wychodząc za mąż, nie znały praw natury, a potem, gdy przychodzi na świat pierworodne dziecię, nie umieją się nawet z niem obchodzić.

Gdy matka domu jest znużona, niecierpliwa, gniewna,—dzieci stają się także ponuremi i niecierpliwemi; mąż nie może być zadowolony i albo większy jeszcze rozstrój sprowadza, albo też szuka przyjemności poza domem, co znów zwiększa zły humor żony; służące też, pozostawione samym sobie i odbierając często niezasłużone bury, stają się niechętnemi, mrukliwemi. Zły humor pani domu — to prawdziwa klęska dla otoczenia. Ale tak samo, jak *można* zapobiedz chorobie stosowną hygieną i staraniem—można też zapobiedz rozwinięciu się złego humoru, niecierpliwości, irytacji i t. p. Są to czysto objawy chorobliwe, jak ból głowy lub neuralgie; powody ich są zwykle: zbytek pracy, potrzeba zmiany, złe trawienie, niedostateczne odżywianie, troska, brak snu, albo też w połączeniu wszystkie te szkodliwe warunki. Są kobiety, tak oddane swym obowiązkom, iż zapominają o sobie, a nawet uważają to za heroizm i wyobrażają sobie, iż tym sposobem poświęcają się dla rodziny. Niepodobna jednak większej omyłki popełnić, bo niema dla rodziny większej krzywdy, jak choroba matki.

Obowiązkiem żony jest także starać się o zachowanie piękności jak można najdłużej—czynić to powinna przez miłość dla męża; piękność zaś tylko zachować można przy zdrowiu.

Najlepsi i najtańsi lekarze—to: Doktór—*Spokój,* doktór—*Dyeta* i doktór—*Wesołość,* ale, niestety, wiele kobiet niedość się ich radzi. Wiele kobiet pracuje, szyje, piastuje dzieci, biega po domu, okurzając i pilnując kuchni, wówczas nawet, kiedy zmęczone nogi i oczy świadczą o potrzebie spoczynku. Są takie, co mówią, iż nie dbają o to, co jedzą, że dla nich nic robić nie warto, co śpieszą się z posiłkiem i zaraz po nim biorą się do pracy.

„Nie jest to właściwy sposób dobrego trawienia“—mówi doktór—*Dyeta*. Doktór—*Wesołość* przepisuje ruch na świeżem powietrzu i tyle rozrywek, ile to jest przy normalnej pracy możliwem.

Z chorobliwych matek rodzą się piszczące dzieci; wiadomo zaś, że obecnie wiele matek z wyższych i średnich klas popada w stan chorobliwy z powodu nadmiaru pracy w latach młodzieńczych, ażeby zadość uczynić wymaganiom wyższego wykształcenia.

Największe przecież zaszczyty uniwersyteckie nie zrównoważą złego trawienia. Są ludzie, którzy ślęczą schyleni nad książką po dwanaście godzin dziennie, a rezultatem jest nietylko skrzywienie kręgosłupa, ale i skrzywienie umysłu.

Jak ciało czerpie pożywienie nie z tego, co się spożyje, ale z tego, co strawi się, tak umysł wzmacnia się tem, co przeczytamy, ale co zapamiętamy. Krowa nie da więcej mleka, gdy jest często dojoną, a dziecko nie skorzysta z długich godzin nauki, spędzonych w dusznym pokoju. Tym sposobem wyższe wykształcenie kobiety, zamiast podnosić ogólny poziom, zniża go, z powodu upadku na zdrowiu.

Młode matki często tracą swe pierworodne dzieci. Przyczyny tego szukać należy w nieznajomości praw hygieny, względnie do pożywienia, odzienia i t. p.; nieznajomość ta więc stanowi niczem nieusprawiedliwioną i opłakaną winę. Jeśli Bóg powierzył czyjej opiece nieśmiertelną istotę w delikatnem ciałku, która może z powodu nieświadomości lub niedbalstwa stać się przez całe życie ciężarem sobie i drugim, należy pamiętać o wielkiej odpowiedzialności, spadającej na tych, co nie przygotowali się należycie do spełnienia podobnego obowiązku. Macierzyństwo wkłada obowiązki, a jednak ogół nie kształci się wcale w kierunku właściwym, ażeby im zadość uczynić. Gdyby matki dobrze rozumiały, iż wielka część wad dziecięcych pochodzi ze złego fizycznego pielęgnowania, to zwracałyby na nie baczniejszą uwagę! Swieże powietrze, odpowiedni pokarm, regularność życia, dobre otoczenie, uleczyłyby wiele rozstrojonych nerwów, zapobiegłyby wielu wybuchom gniewu i rozjaśniłyby wiele ospałych umysłów.

Tak często się to z dorosłymi zdarza, a nieustannie z dziećmi. Są grymaśne, bo nie są zdrowe; nie chcą się uczyć, bo uczyć się nie są zdolne; to, co wydaje nam się złą wolą, jest zbyt często złem zdrowiem lub niepoczytalnością częściową i chwilową. Widzimy np. dzieci, wpadające w paroksyzm gniewu; taki gniew, albo też zawzięty upór, może być spowodowany napływem krwi do mózgu; gdy bijemy dziecko, napływ ten się zwiększa. Wogóle nie należy nigdy bić dziecka, gdy jest ono w gniewie; daleko więcej się otrzyma z maleństwem trzy lub czteroletniem odpowiedniem postępowaniem. Najlepiej wziąć je na kolana i powiedzieć: „Jesteś widocznie chore; uśmiechnij się do mnie, a dam ci całusa”.

Umysł i ciało wzajem oddziaływają na siebie: tysiące subtelnych akordów pomiędzy niemi rozbrzmiewa. Dziewczynka, która męczy się krótką przechadzką, chodzi spać późno, długo wyleguje się w łóżku, która jada cukierki pomiędzy posiłkami i pozuje na dystyngowaną damę—co szczęściem już z mody wychodzi, — która pragnie być wątłą, wiotką, bladą, wyrasta na kobietę bez fizycznego zdrowia, na którem opiera się wiele, bardzo pierwszorzędnych przymiotów. Szczęściem jednak, jakkolwiek wiele zwyczajów towarzyskich sprzeciwia się hygienie, zdrowie jest teraz dla dziewcząt i kobiet rzeczą *modną*. Panna dziś już nie rumieni się, spożywając obiad z apetytem, nosząc wygodne obuwie; ba, przyznaje się nawet do tego, że ma muskuły, i że ich siłę wyrabia.

Kobiety są wówczas najpożyteczniejszemi, gdy starają się zachować zdrowie własne i tych, co od nich zależą; bo choroba to—istny ludożerca, który zjada ciało i młodość swych ofiar; to—blade, jęczące widmo bez miłosierdzia, niedbające o to, co wielkie lub dobre; wpływa ono także na dusze, poniża je i zasmuca innych widokiem swej nienasyconej żarłoczności.

Dr. L. Suchowczycki.

Hygiena ogólna w aforyzmach

Najważniejszem zadaniem hygieny jest zapobiegać chorobom.

Prof. Hufeland.

* * *

Ostatecznym celem medycyny jest ustrój zdrowym utrzymać, a nie leczyć go.

Prof. Jaksch.

* * *

Postęp nauk lekarskich i przyrodniczych jest miarą postępu duchowego ludzkości.

Prof. Korczyński.

* * *

Niema dziś kultury powszechnej bez kultury hygieny.

Prof. Kusso.

* * *

Jak delikatna tkanina bogatej materji bywa nieraz wytrzymalszą od grubych włókien prostaczej odzieży, tak i organizm kobiety, aczkolwiek składa się z materji wraźliwszej, jest jednak wytrzymalszy i zdolniejszy do pracy niekiedy, niż organizm mężczyzny.

Prof. Mosso.

Życie jest bezustanną walką ustroju z przyczynami chorób.

Prof. Poehl.

* * *

Młodzież, hołdująca wycieczkom na otwartem powietrzu i zamiłowana w sporcie, nie ma czasu na rozpustę.

Prof. Reuss.

* * *

Człowiek chodzi mięśniami, biega płucami, galopuje sercem; wytrzymałość jego zależy od żołądka, a cel osiąga—mózgiem i nerwami.

Prof. Tissié.

* * *

Człowiek w wieku dojrzałym, a fizycznie słabo rozwinięty, znajdzie w sporcie wyborny środek do kształcenia woli i odwagi, oraz niewyczerpane źródło rozkoszy i wrażeń.

Jules Lemaitre.

* * *

Powolny rozwój organizmu, wysoka tegoż organizacja i oszczędność w wydatkach życiowych są najgłówniejszemi podstawami długiego życia.

Prof. Mantegazza.

Zdrowie—to piękność w objawach życiowych.

Soussie.

* * *

Cała tajemnica przedłużenia życia własnego polega na nieskracaniu go sobie.

J. J. Rousseau.

* * *

Niepodobna żyć prędko i długo zarazem.

Dr. Richardson.

* * *

Tam, gdzie nie wchodzi ani słońce, ani powietrze — tam wchodzi choroba.

Dr. Legrange.

Najlepszy lekarz jest ten, który staje się zupełnie niepotrzebny.

Prof. Gruber.

* * *

Spróchniałe zęby i neurastenja są ujemnem dobrodziejstwem kultury.

Prof. Rose.

* * *

Podstawą wszelkiej hygieny i dyetetyki jest zachować miarę w używaniu i pracy.

Prof. Merchede.

* * *

Z HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO

Buciki i neuralgja.

Wyda się może śmiesznem twierdzenie, że neuralgja, główna choroba nowoczesnej kobiety, jest wyłącznie wypływem kokieteryjnej mody noszenia cienkich podeszew, a jednak popiera je żywo dyrektor jednego z pierwszych szpitali londyńskich. Od dziesięciu lat śledził on związek przyczynowy, zachodzący między neuralgją, a ubiorem nóg i stale dochodził do przeświadczenia, że w okresach czasu, kiedy modne były cienkie podeszwy u bucików, wzrastała cyfra zasłabnięć na neuralgję. Przed kilkunastu laty, kiedy wśród pań angielskich modne były solidne buciki sportowe, liczba wypadków neuralgji w Anglji spadła prawie do zera; dzisiaj natomiast, gdy ostatnim wyrazem mody są idealnie delikatne i cienkie podeszwy, choroba ta stała się wśród pań prawie uniwersalną.

Panie—wedle zdania angielskiego lekarza—powinny na ulicy ukazywać się wyłącznie i jedynie tylko w bucikach, zaopatrzonych w solidne, odporne na wpływy wilgoci podeszwy. Nic nie przyspiesza tak wybuchu neuralgji, jak wilgotne zimno nóg. Nogi powinny być zawsze utrzymane jaknajcieplej, gdyż chociażby tylko ze względu na cyrkulację krwi i przemianę materji. A jednak panie stale wykraczają przeciwko tej złotej zasadzie hygieny, a właśnie one powinny, z powodu bardziej wrażliwego systemu nerwowego i większej skłonności do zaziębienia—bardziej, aniżeli mężczyźni, dbać o jej przestrzeganie.

Rozwój neuralgji wspomaga także w dzisiejszych czasach moda noszenia przesadnie cienkich pończoch. Dzisiejsze pończochy nie są wcale okryciem, lecz wyłącznie stroikiem nogi. Jeżeli w tym kierunku nie nastąpi radykalna zmiana, zgubne skutki tego zaniedbania odbiją się tragicznie na przyszłem pokoleniu.

Najlepszy sport dla kobiet.

Która z pań, mówi prof. Sergent, chce mieć zdrowy i ładny wygląd, niech się weźmie do najprostszych zajęć domowych. Nic tak nie rozwija łydek i klatki piersiowej, jak chodzenie po schodach z koszykiem sprawunków, węgla i t. p.

Praca z wzniesionemi w górę rękoma, jak np. zawieszanie firanek, obrazów i portjer, znakomicie wpływa na rozwój biustu. Do wyrobienia łopatek i siły ramion nic tak nie pomaga jak uwijanie się ze szczotką do zamiatania lub froterowania.

Ćwiczenie to jeszcze można urozmaicić noszeniem wody w dwóch konewkach. Wyrabianie ciasta daje prawdziwą okrągłość i siłę przedramionom, a więcej w ciągu jednej godziny wyrobi mięśnie niż cały tydzień, poświęcony tennisowi.

Sport „domowy", zdaniem jego wynalazcy, ma jeszcze te nadzwyczajne zalety, że nietylko nie wymaga żadnych opłat, ale przyczynia się do oszczędności na utrzymanie służby i nie wymaga również najkosztowniejszego wydatku na kostjumy sportowe.

Profesor Sergent radzi wszystkim paniom próbować tego sportu.

Praca jako jeden z głównych warunków zdrowia.

Organizm istot żyjących nie jest w rzeczywistości niczem innem tylko maszyną, wytwarzającą energję pod postacią myśli. A wiadomo, że maszyna, nie wytwarzająca takiej pracy, do jakiej jest przeznaczona, nie może być utrzymana w dobrym stanie. Narzędzie, którego się nie używa, rdzewieje, a rdza niszczy je daleko prędzej, aniżeli praca.

Organizm więc ludzki w takim tylko razie zachować może zdrowie i energję, gdy wykonywa pracę, do której jest stworzony. Znane są wszystkim przykłady takich pracowników, którzy zniedołężnieli przedwcześnie, a nawet przyspieszyli swoją śmierć, wskutek bezczynności i lenistwa. Nawet ludzie bogaci, mogący żyć wygodnie, bez pracy obowiązkowej, odczuwają potrzebę życia czynnego i, zamiast pracy obowiązkowej, poświęcają się rozmaitym sprawom, stanowiącym dla amatorów rodzaj pracy.

Ból w pojęciu filozofji.

Organizm ludzki, czy zwierzęcy ma cały szereg urządzeń samoregulacyjnych. Wiele z nich nie podpada pod bezpośrednie nasze obserwacje, jak np. odruchy, zjawiska cieplne i t. d., ale każdy zna objawy głodu, zmęczenia, senności. W ten sposób organizm przejawia pewne niedostatki. Ludzki mózg przez proces myślenia, nauczył się rozróżniać te objawy i szukać środków zaradczych dla siebie, a także z kolei dla innych. Do rzędu tego rodzaju czynności organizmu należy *ból.* Jest on sygnałem ostrzegawczym, zwiastującym, że coś w organizmie zostało uszkodzone. Zadaniem rozumu jest usunąć powód cierpienia.

Otóż, częstokroć medycyna usuwa li tylko sam objaw, bezradna wobec przyczyny. Pacjent nadal zostaje chorym, przestaje tylko cierpieć, a więc wiedzieć o swojej chorobie. I ten stan ma

cały szereg stopniowań: zaczynając od wypadku, gdzie zaburzenie zostanie usunięte na drodze naturalnej funkcji organizmu, kończąc wypadkiem najgroźniejszym—nieuleczalności, jak np. przy paraliżu lub złośliwym nowotworze. W tych wypadkach pacjent albo nic nie wie o grożącej katastrofie, albo też, nie czując bólu, nie wierzy lekarzowi, gdy ten zaleca ciężką operację.

Ból jest wielkim dobroczyńcą życia. Bez jego wymownych argumentów człowiek nie umiałby pomagać samemu sobie w groźnej potrzebie, a już zupełnie byłby bezradny wobec niemych przyjaciół swoich—zwierząt domowych.

Telefon i radio a hygiena.

Przy wzrastającem życiu gromadzkiem, przy stale przyspieszanym rytmie wymiany myśli, telefon i radjo stają się urządzeniem rozpowszechnionem i nieodłącznem. Każdy mieszkaniec miasta współczesnego ma styczność z telefonem i radjo i jest kwestją żywotności częstość korzystania z usług tych cudownych wynalazków. Lecz każda dobra rzecz ma swoje złe strony. Korzystając z instalacji telefonicznych i radjowych, rozmówca musi się posiłkować coraz innym aparatem. Otóż, jak uczy dzisiejsza bakterjologja—aparat taki zatrzymuje na sobie to, co pozostawili na nim poprzedni interesanci, by to oddać następnym. Każdemu, użytkującemu aparaty telefoniczne w cukierniach, hotelach, na dworcach kolejowych, grozi zbyt blizkie pośrednie zbliżenie się fizyczne z obcymi sobie ludźmi, często niebezpieczne zdrowotnie, a zawsze odrażająco niemiłe.

Czy istnieją środki zaradcze? Niestety, istnieją liczne, ale nie są stosowane. A przecież dezynfekcja choćby codzienna, byłaby tu równie naturalną i niezbędną, jak kwestja zamiatania podłogi, czy też pokrywania czystym obrusem stołu. Potrzeba ta powinna stać się, logicznie, kategorycznem wymaganiem tam, gdzie jest za użytkowanie aparatu pobierana opłata.

Czy cukier zawsze szkodzi zębom?

Niemało rozpowszechnione jest zapatrywanie, jakoby regularne spożywanie cukru i słodyczy stanowiło jeden z najważniejszych powodów rychłego zepsucia się zębów, cukier ma bowiem pod wpływem soków trawiennych w ustach powodować tworzenie się kwasów i zaczynów, niszczących kosztowną emalję. Na to słusznie zauważyć trzeba, że murzyni, którzy ciągle żują trzcinę cukrową, celem wyssania z niej słodyczy, jako też Anglicy, lubujący się specjalnie w słodkich potrawach, posiadają stosunkowo dobre uzębienie. Powodów psucia się zębów należy szukać w czem innem. Jak wiadomo, dorastający człowiek do budowy ustroju kostnego potrzebuje pewnych soli odżywczych, pomiędzy któremi przoduje wapno. Z tego powodu stanowi mleko, zawierające obficie wapno, najistotniejsze pożywienie dla dziecka. Natomiast słodycze nie zawierają wcale wapna. Jeżeli więc dziecko spożywa dużo słodyczy to w końcu dozna uszczerbku pod względem soli odżywczych, co nie pozostaje bynajmniej bez wpływu na jego skład krwi. Ponieważ organizm dziecięcy koniecznie potrzebuje wapna i innych składników mineralnych do swej budowy i do wzrostu, to nie odbierając ich w należytej mierze z pokarmów, cierpią na tem zęby, stają się kruche i poczynają próchnieć, gdyż nie mogą stawiać oporu bakterjom, tworzącym kwasy.

O częstości przyjmowania pokarmów w ciągu dnia.

Ilość przyjmowania posiłków dziennych jest rozmaitą, zależnie od nawyknienia danego narodu; pod tym względem można rozróżnić trzy typy:

1) Typ anglo-holenderski—trzy posiłki tradycyjne: umiarkowany (zrana przed pracą), mały (około południa w czasie pracy) i obfity (wieczorem po ukończeniu zajęcia).

2) Typ wogóle niemiecki—trzy razy: mały (zrana przed pracą), obfity (około godziny 1-szej po południu podczas pracy) i lekki lub umiarkowany (wieczorem po skończonej pracy); do tego ostatniego jednak dodaje się porcję piwa, przez co ilość wieczorowego posiłku znacznie się podnosi.

3) Typ francuski schematycznie tak można przedstawić: mały posiłek, nieznaczny (zrana przed pracą), drugi—obfity (około południa podczas pracy) i trzeci—również obfity (wieczorem po ukończeniu pracy).

Ze wszystkich trzech typów najracjonalniejszym i najbardziej zasługującym na polecenie wydaje się typ anglo-holenderski, ponieważ umieszcza on mały posiłek w okresie pracy i zmęczenia i urzeczywistnia logiczny podział pożywienia się i odpoczynku. Ten system przyjmowania pokarmów jest najbardziej odpowiednim dla lekarzy, kupców, robotników i t. d., którzy muszą spełniać od rana do wieczora pracę mniej lub więcej ciężką i pochłaniającą. Ten typ (anglo-holenderski) da im możność zachowywania swobodnego żołądka i umysłu. Typ niemiecki znów nadawałby się dla wszystkich tych, którzy mają zajęcia wieczorne, a po obiedzie możność względnego odpoczynku. Może też on być wskazanym u chorych na serce i przy pewnych postaciach niestrawności u tych, którzy źle sypiają i dla których jest pożądanym tylko lekki posiłek wieczorny. Co się tyczy zwyczaju francuskiego, dwa duże posiłki w południe i o 7-ej wieczorem, to pod względem hygienicznym zasługuje on na naganę, ponieważ powoduje złe trawienie.

Przy pracy mięśniowej spożywać należy jaknajwięcej potraw roślinnych, przy pracy zaś umysłowej — trzeba jeść dużo mięsa.

Przy pracy mięśniowej używać należy przedewszystkiem pożywienia, obfitującego w węglik, mięśnie bowiem są to maszyny, wytwarzające ruch i siłę, trzeba je więc ogrzewać węglem. A pożywienie roślinne jest bogate w węglik, cukier zaś to—węglik mięśni.

Pracy umysłowej przeciwnie towarzyszy zniszczenie pierwiastków azotowych, które mogą być jedynie zastąpione przez białko, zawarte w mięsie.

Mięso surowe wynagradza powyższą stratę organizmu bez porównania prędzej i skuteczniej, aniżeli mięso gotowane.

Woda powinna być zwykłym napojem ludzi, pragnących zachować zdrowie.

Woda jest naturalnym napojem, dopomagającym do trawienia i oczyszczającym krew.

Zawiera ona bezwątpienia rozmaite szkodliwe bakterje, przeto w czasie grasowania epidemji (cholery, tyfusu i innych), trzeba przegotować i ostudzić nietylko wodę do picia, lecz nawet i wodę do mycia.

Płyny, które pijemy na czczo, nie pozostają długo w żołądku, lecz natychmiast przechodzą do kiszek, przez które zostają szybko wchłonięte; zdro-

wiej więc jest używać napoju przed jedzeniem, aniżeli po jedzeniu.

Napoje, przyjmowane po jedzeniu lub pod koniec jedzenia, pozostają w żołądku i mieszają się z przetrawionem pożywieniem. Rozrzedzają one sok żołądkowy, którego najczęściej jest w żołądku tyle tylko, ile potrzeba do strawienia zjedzonego pożywienia, wskutek czego praca żołądka, zwana trawieniem, ulega znacznemu opóźnieniu.

Sztuka życia.

Jeden z lekarzy amerykańskich zamierza niezadługo odbyć podróż po Europie, ażeby mieszkańców naszej półkuli zaznajomić z wynalezionym przez siebie systemem odżywiania. System ten polega na tem, żeby jak najmniej jeść, a jak najwięcej żuć.

— Człowiek — powiada ten lekarz — powinien żyć powietrzem, bardzo niewielką ilością bardzo dokładnie przeżutych pokarmów. Mogę udowodnić w drodze ściśle naukowej, że ten człowiek rozwija się najlepiej i czuje się najzdrowszym, który przez cały dzień spożywa tylko duży kawałek chleba i więcej nic. Chleb musi być żuty długo i umiejętnie. Nie żądam, żeby człowiek poprzestał wyłącznie na chlebie, pozwalam mu jeść mięso i ryby, pod warunkiem jednak, że spożywać ich będzie jak najmniej. Jest mnóstwo środków, noszących miano spożywczych, które jednak w rzeczywistości trują systematycznie człowieka. Widzimy, jak mądrzy skądinąd ludzie napełniają żołądek swój mnóstwem ciężkich potraw mięsnych i zaraz potem zabierają się do uciążliwej pracy umysłowej, przez co uniemożliwia się należyte trawienie. System mój polega na tem: Jedz wtedy tylko, jeśli jesteś bardzo, bardzo głodny. A i wówczas jedz mało, a żuj natomiast troskliwie; staniesz się przez to wrogiem wszelkiego rodzaju bakcylów chorobowych, będziesz zdrów i wesół i jedna twoja potrawa dziennie lepiej smakować ci będzie, aniżeli najwykwintniejsze uczty.

Co robić, żeby być zdrowym.

Dowcipniś jakiś obliczył, że dzisiaj człowiek chory może się stać zdrowym, jeżeli będzie się trzymał ściśle sposobów wyzdrowienia, których jest sześć. Mianowicie. 1) Chory nie wzywa lekarza—i wraca do zdrowia. 2) Chory wzywa lekarza, lekarz nie przychodzi—pacjent wraca do zdrowia. 3) Chory wzywa lakarza, lekarz przychodzi, nie zapisuje nic—pacjent wraca do zdrowia. 4) Chory wzywa lekarza, lekarz przychodzi, zapisuje lekarstwo, chory go nie kupuje — i wraca do zdrowia. 5) Chory wzywa lekarza, lekarz przybywa, zapisuje lekarstwo, chory każe je zrobić, ale go nie zażywa—i wraca do zdrowia. 6) Chory wzywa lekarza, lekarz przybywa, zapisuje lekarstwo, chory każe je zrobić, zażywa je—i mimo to wraca do zdrowia.

Czy dziecko powinno spać w dzień.

Wiele matek pozwala dzieciom swym, aczkolwiek już dawno wyszły z wieku niemowlęcego, spać po obiedzie. W przekonaniu, że ten sen w dzień służy dziecku, unikają wszystkiego, coby mogło zbudzić ich ulubieńca przed czasem. Szczególna rzecz jednak, że dzieci te, zwłaszcza gdy się zbliżają do lat sześciu i jeszcze sypiają w dzień, wyglądają blado i cieszą się nienajlepszem usposobieniem. Przeciwnie, zaraz po przebudzeniu są gniewne, bez humoru i dopiero powoli przychodzą do równowagi.

Wszystkie te oznaki powinnyby być dla matki wskazówką, że sen w dzień nie służy dziecku, przeciwnie szkodzi mu. Jeżeli dziecko zmęczone, a ma mieć jakiś pożytek ze snu, powinno się je położyć na godzinę lub półtorej przed obiadem, przypuściwszy, że nie ma więcej, jak cztery lata. Później należy się starać o to, by o ile możności wczas i regularnie kładło się spać, ażeby miało dosyć czasu do wypoczynku w nocy.

Inaczej ma się rzecz naturalnie z nerwowem, wyczerpanem dzieckiem szkolnem. Takie dziecko powinnoby się przespać w dzień jaką godzinę, ale także przed obiadem, w zaciemnionym pokoju. Po przebudzeniu obiad smakuje mu znacznie więcej, niż gdyby go spożywało w stanie wyczerpania i zmęczenia.

Ubranie nocne dziecka.

Niewiele matek ma dokładne pojęcie o tem, jak ważną rzeczą jest dla zdrowia dziecka jego nocne ubranie. W przeważnej części wypadków każe się dziecku spać w tejsamej koszuli, w której chodziło przez cały dzień. Jest to jednak kompletne niezrozumienie rzeczy. Przez dużą ilość ruchu, jakiego dziecko używa, wymiana materji staje się szybszą, dziecko poci się i pot ten wsiąka w koszulę; dlatego jest rzeczą konieczną zdejmować dziecku na noc koszulę dzienną i o ile możności wywietrzyć ją w otwartem oknie w przyległym pokoju, a jeżeli wilgotna, to wysuszyć.

Podobnie i odzienie nocne należy rano po zdjęciu wywietrzyć i nie chować składanego do łóżka, aby wyziewy ciała, jakie wsiąknęły do niego podczas nocy, wywietrzały.

Lekkie podrażnienie, jakie wyziębiona bielizna wywiera na ciało dziecka, działa na nie dobroczynnie, gdyż przez nie podnosi się czynność skóry.

Czy mogą być książki, czytane przez chorych na gruźlicę płuc, zakażone lasecznikami gruźlicy?

Dr. *Peters* badał kartki, wskazujące ciepłotę i znajdujące się albo nad łóżkiem chorego (1 metr nad poduszką) albo leżące na stoliku przed łóżkiem lub na stoliku, znajdującym się w pokoju chorego na gruźlicę płuc. Kartki te wielkości 24 i 37 ctm. znajdowały się w archiwum już lat 6. Badał doktór te kartki następującym sposobem: przytwierdzał je do szklanej szyby dużej i zmywał je szczotkami wodą dystylowaną; wodę potem osadzał i centryfugował; z każdego osadu robił on conajmniej 18 preparatów. Badał on 10 kartek, z których cztery dały wyniki dodatnie. Dwie kartki, znajdujące się na stoliku przy łóżku od strony głowy dały wynik dodatni; z czterech kartek, wiszących nad łóżkiem nad głową chorego, dały wynik dodatni zaledwie dwie; reszta kartek, znajdujących się na stoliku w głębi pokoju, dała wyniki ujemne. Z tego autor wnosi, że bardziej prawdopodobne jest przenoszenie gruźlicy za pomocą tak zwanej kropli śluzowej, aniżeli przez muchy, kurz i palce; oprócz tego, laseczniki gruźlicy znajdowały się bardzo często w otoczeniu grup komórek okrągłych, które zupełnie wyraźnie przypominały swoim wyglądem krople plwociny i bez wątpienia pochodziły z oskrzeli.

Jadowitości lasecznikow doktór nie badał.

Z tego wszystkiego wynika, że książki, czytane przez chorych na gruźlicę płuc, mogą być zakażone lasecznikami gruźlicy. Nakoniec, doktór ten radzi zachować wielką ostrożność przy pielęgnowaniu chorych na gruźlicę i przy używaniu książek z czytelni.

ROZMAITOŚCI

Hygieniczny charleston i całowanie.

Nareszcie znaleziono środek na usunięcie niebezpieczeństwa zarażenia się podczas tańca. Na wielkim balu amerykańskich aptekarzy, który miał miejsce w New-Yorku, tańczono po raz pierwszy publicznie, prawdziwie hygienicznego charlestona.

Bakcyl, któryby przy tym sposobie tańczenia miał odwagę przejść z jednego tańczącego na drugiego, musiałby mieć siłę skoku atlety, gdyż przy wszystkich poruszeniach hygienicznego, modnego charlestona, tańczący oddaleni są od siebie o metr. Dama tańczy pierwsza, mężczyzna towarzyszy jej w metrowym odstępie, tańcząc, razem jednak nie spotykają się nigdy; obawa bakcyli jest wielka.

Z podziwem i zdumieniem spoglądało 2.000 gości balowych na młodą parę, która po raz pierwszy tańczyła tego hygienicznego charlestona. Stowarzyszenie aptekarzy i droguerzystów postanowiło działać energicznie, by ta forma hygienicznego tańca wszędzie się przyjęła.

Na balu wyżej wspomnianym rozdawano też gościom „hygieniczne całowacze". Jest to mała plecionka z drutu, przypominająca kształtem rakiety tennisowe; owalne pole jest wypełnione cieniutką, dezynfekowaną gazą. Jeśli się chce pocałować kogoś, wsuwa się z wdziękiem ten „ochraniacz od mikrobów" między obie pary warg.

Pewną jest rzeczą, że żaden bakcyl nie przejdzie...

Hygiena, hygieną—ale u nas się te całowania przez gazę, czy bibułkę i tańczenia w metrowej od siebie odległości napewno nie przyjmą...

„Wiek kobiet" poznaje się po ich sposobie jedzenia.

Jeden z paryskich specjalistów od chorób żołądka wynalazł niezawodny, według swego mniemania, sposób odgadywania wieku kobiet.

Na podstawie długoletnich doświadczeń określa wiek każdej kobiety według tego, jak ona je, w następujący sposób: Jeśli kobieta zajęta jest przy stole żywą rozmową aż do chwili, w której podają deser i jeśli wówczas raczy się czekoladą, lodami, kremem, czy świeżemi owocami, to można być pewnym, że jest to młoda osoba, która nie przekroczyła jeszcze lat 20-u. Jeśli przeciwnie, zajada smacznie przekąski, jak kawior, łososia i inne podobne delikatesy, a nie je potem reszty potraw, to jest w wieku 20 do 30-u lat i jest zamężną. Gdy nad wszystko inne przekłada drób, rozkoszuje się skrzydłem bażanta, to znaczy, że przekroczyła już niebezpieczny rok trzydziesty, nie osiągnęła jednak nieprzyjemnego dla każdej kobiety trzydziestego piątego roku życia. Po 35-ym roku spożywa łakomie dziczyznę, której specjalny zapach i smak każda kobieta w tym wieku szczególnie lubi. Wreszcie... jeśli kobieta po skończonej uczcie częstuje się serem i nad wszystko inne przekłada smaczny i pachnący ser „Camembert", to każdy wie, co ma o niej sądzić; wie, że ma do czynienia z kobietą, „o której wieku się nie mówi".

Inteligencja a nos.

We Francji pojawiła się niedawno na półkach księgarskich rozprawa jednego ze znanych lekarzy, traktująca o związku, zachodzącym między inteligencją a nosem.

Spostrzeżenie, że ludzie z niekształtnym nosem, są często mało inteligentni, nie jest nowem i nieraz uczeni starali się to wytłómaczyć. Autor wyżej wymienionej rozprawy jest zdania, że utrudnienie oddychania przez błędy w wewnętrznem ukształtowaniu nosa, które i na zewnątrz poznać się dają, są powodem upośledzenia inteligencji. Przytacza na dowód tego kilka wymownych przykładów. 42-letni robotnik np. potrafił wykonać w ciągu dnia 150 pudełek tekturowych. Został nawiedzony chorobą nosa, która przeszkadzała mu w oddychaniu, utrudniała sen i powodowała bóle głowy, a następstwem jej był upadek jego zdolności do pracy, tak, że w ciągu dnia zdołał wykonać tylko 100 pudełek.

Zaraz po usunięciu dolegliwości wróciła dawniejsza zdolność do pracy.

Dolegliwości i zniekształcenia nosa są szczególnie częste u dzieci i mogą spowodować zastój w umysłowym rozwoju.

Lekarz, wyżej wspomniany, twierdzi, że przyczyną tego jest przeszkoda w krążeniu krwi i limfy w głowie.

O chrapaniu.

Chrapanie jest pewnego rodzaju chorobą, mającą cechy tragikomizmu, gdyż nie odczuwa je zupełnie chrapiący, za to otaczające go osoby może doprowadzić do rozpaczy. Nikt nie może powiedzieć o sobie, że chrapie i jak często chrapie, gdyż o tem nie wie; statystykę chrapiących można tedy podać na podstawie świadectwa współlokatorów. Chrapiący dzielą się na takich, którzy regularnie zaczynają swój koncert, zaledwie zamkną oczy i takich, którzy chrapią po zmęczeniu lub obfitem użyciu alkoholu. Naogół mężczyźni wydają głębokie tony przy chrapaniu, podczas gdy kobiety chrapią w wyższych tonach i raczej świszczą, są jednak i pomiędzy przedstawicielkami płci pięknej takie, przy chrapaniu których drżą ściany.

Pewnemu lekarzowi, który sam chrapał, ile razy leżał nawznak, udało się uniknąć tego przyzwyczajenia, gdy głowę położył na boku i zbliżył ją do piersi. Potem wynalazł środek, który mu pozwolił spać zawsze bez tej samoprzygrywki. Był to sztywny, dobrze wypchany włosiem wałek pod kark, o 38 cm. obwodu. Łóżko składało się z materaca sprężynowego z włosiennemi wkładami oraz podwyższenia pod głowę; na to kładziono poduszkę z pierza, z zawartym w niej wałkiem. Dolny brzeg wałka musiał przytykać do pleców, aby utrzymać głowę w jednakowem położeniu. Przez ułożenie się na boku z podniesioną głową, zapobiegało się opadaniu dolnej szczęki, a temsamem chrapaniu.

Kilka słów o monoklu.

Początki monokla niektórzy odnoszą aż do czasów Nerona, który się przypatrywał igrzyskom na arenie przez specjalnie szlifowany rubin, prawdopodobnie dlatego, by mu się jeszcze bardziej krwawe wydawały. Pierwszy monokl prawdziwy wspomniany jest w r. 1740 w dziele Keyslera o Włoszech. Mówi on tam o pewnym dyplomacie i wyraża swe zdziwienie, że ten posługiwał się do patrzenia „jedną wciśniętą w oko soczewką".

Przed kilku laty była manja noszenia monoklów. Każdy „gogo" nosił w oku szkiełko. Teraz jest znów spokój. Jak dawniej tak i teraz ciąży na monoklu zarzut feudalnego charakteru. W ośmdziesiątych latach noszono pojedyńcze szkło na rączce, podobnie, jak lornetkę. Za najelegantszy uchodził monokl sam, jako szkiełko bez oprawy.

ZEGAR

Pan Stefan Ordyński siedział w swem biurze, pochłonięty całkowicie falą ciężkich niewesołych dum. Jakaś ukryta troska osiadła na jego wysokiem, energicznie zarysowanem, czole. Otworzywszy wielką, żelazną szafę — po raz pierwszy po powrocie z urlopu, znalazł ku największemu swemu zdziwieniu małą wewnętrzną szufladę próżną. Tutaj od lat przechowywał klejnoty swej żony. Klucz od biura i kasy zabrał w dniu odjazdu z Warszawy do Zakopanego, gdzie posiadał własną willę. Przypominał sobie zupełnie dokładnie, że to miało miejsce dwa tygodnie temu. Nie zapomni tak prędko owego wieczoru, kiedy syn jego Bolesław w przeddzień ukończenia służby wojskowej uczynił mu owo wielkie wyznanie. Lekkomyślny chłopiec narobił znowu pełno długów i to znacznych. Służąc przy ułanach, bawił się w towarzystwie wesołych kolegów szeroko. Obiecał wprawdzie spłacić jego długi, ale postanowił, że po skończeniu służby w wojsku, syn wyjedzie do Ameryki i tam będzie się starał rozpocząć nowe życie. Niech spróbuje pracować ciężko i zakosztuje biedy i nędzy.

Ordyński zaraz następnego dnia wyjechał do Zakopanego, gdyż nie mógł patrzeć na zapłakane oczy swej żony! Pieniędzy zostawił jej tyle, żeby jej na życie wystarczyło. Inaczej znowu dopomogłaby synowi! Owego wieczoru rzuciła mu w twarz ciężkie oskarżenie. Twierdziła, że w znacznej części on sam jest winien postępowaniu syna, bo zbyt mało troszczył się o jego wychowanie, że w życiu o jednem tylko myślał: o zarobku, o pieniądzach, a o żonę i dziecko nie dbał wcale.

W ciszy i spokoju, na łonie pięknej przyrody, bardzo często rozmyślał o swem życiu. Widział siebie małym, poniewieranym i popychanym na każdym kroku chłopcem. Wówczas to opanowała go żądza złota.

Ta żądza, z niego ubogiego i upokarzanego, cierpiącego nędzę chłopca uczyniła bogatego człowieka, właściciela wielkiej fabryki.

Ta żądza wskazała mu drogę do obecnej jego żony. Była ona córką jego pryncypała, piękną i młodą dziewczyną. Nie pytał zupełnie, czy w duszy jej nie drzemią jakieś wyższe, szlachetniejsze porywy i pragnienia. On tylko liczył. Miłość, jaką żywiła dla niego, dopomogła mu do wygrania sprawy. Ożenił się z nią, miał syna...

Westchnął głęboko. Po raz pierwszy przyszło mu wówczas także na myśl, że nie znał właściwie swej żony. Poznał ją dopiero owego pamiętnego wieczoru, kiedy się ujmowała za synem. W owej chwili dowiedział się, jak wielka miłość, siła i namiętność drzemie w duszy tej kobiety.

—Kling, kling!

Stary zegar na kominku wydzwonił godzinę i wyrwał go z zadumy. Przez chwilę słuchał bezmyślnie głosu zegaru, który nagle zamilkł i stanął... Przyszło mu na myśl... Jakto? Zegar był nakręcony? Przecież pamiętał dobrze, że gdy wyjeżdżał przed dwoma tygodniami zegar stanął, a on go nie nakręcił.

A teraz wybił godzinę!—I tuż koło kominka stała kasa, której wypróżniona szuflada wyzierała ku niemu.

Fabrykant myślał przez chwilę. Klucz od mechanizmu zegarowego?—Gdzie on był?— Leżał zawsze w małej muszli tuż za zegarem, który nakręcano co piętnaście dni, a o tej skrytce wiedziało zaledwie parę osób: on, jego żona i...Bolesław.

Syn tyle razy nakręcał ten zegar!

Do pokoju wszedł stary służący Antoni. I on był zgnębiony kradzieżą. Drzwi do biura były zawsze zamknięte, ile razy ich próbował.

—Wielmożna pani wróciła—rzekł służący.

—Czy już wie o wszystkiem?—zapytał Ordyński niepewnym głosem.

Służący potrząsnął głową.

—Nic nie powiedziałem. Pani pytała tylko, czy pan jest w domu.

—Słuchajcie, Antoni! Przypomnijcie sobie dokładnie, czy nie zauważyliście nic szczególnego? Czasem drobiazgi mają duże znaczenie.

Stary zmieszał się.

—Tak jest, jeden raz, panie. Było to właśnie w ostatnią noc przed odjazdem pana. Około dwunastej godziny usłyszałem nagle jakiś szmer, jak gdyby ktoś otwierał sobie drzwi do mieszkania. Wybiegłem zobaczyć, ale nic nie zauważyłem. Tylko ktoś przejechał na rowerze obok domu.

—Czy widzieliście tego cyklistę?

—Nie. Zauważyłem tylko, że miał długi płaszcz, który powiewał gdy jechał

Ordyński pozostał znowu sam. Ale teraz jego, zazwyczaj rumiane oblicze było blade, jak ściana. Cyklista! Antoni widział go tej samej nocy, gdy nastąpiła między nimi owa rozmowa. Miał na sobie długi płaszcz!

Bolesław przyjechał do domu na rowerze. A owej nocy na nieszczęście zostawił Ordyński swój płaszcz, w którym miał klucz od biurka i kasy, w jadalnym pokoju. Bolesław miał długi płaszcz i wiedział, gdzie się znajduje kluczyk od starego zegara!

Samotny człowiek jęknął, jakby cierpiał fizycznie. Położył ręce na stole i oparł na nich swą siwiejącą głowę.

—Bolesław!

W słowie tem dźwięczała ogromna boleść. A mimo to—po raz pierwszy może — i wielka miłość ojcowska. Dźwięczała w niem ponura trwoga o syna, który szedł takiemi ciemnemi, błędnemi ścieżkami.

—Stefanie!—rozległ się cichy, melodyjny głos kobiecy.

—To ty, Anielo...

Zerwał się i stanął naprzeciw niej. Twarz jego wyglądała staro, postać była zgarbiona. Czy to był ten sam człowiek, który postępował zawsze z taką nieubłaganą surowością? Czy to był ten sam człowiek, którego się obawiała całe swe życie, chociaż była jego żoną!

—Anielo!—rzekł głośniej.—Czy nie wiesz, gdzie jest Bolesław?

Blade oblicze kobiety powlekł w tej chwili ciemny rumieniec.

—Jest w Krakowie u mego brata. Nie chciałam puścić mego jedynaka do Ameryki. Pracuje w fabryce. Właśnie dzisiaj pisał mi brat, że Bolesław zaczyna się przyzwyczajać do swego nowego życia i żyw i nadzieję, że z niego będzie dobry pracownik, gdyż tkwią w nim zdrowe zasady...



Ordyński stanął tuż przed żoną, drżąc na całem ciele.

— Zdrowe zasady? — powtórzył i ujął przytem silnie jej rękę.— O, tak, zdrowe zasady! Wiesz ty, co on uczynił, nasz jedy-

nak, nasz syn?! W nocy wyjął mi z kieszeni płaszcza klucz od biura i kasy; przyszedł tutaj, otworzył kasę... i wyjął twoje klejnoty... twoje klejnoty...

Nie mógł mówić dalej, dreszcz nim wstrząsał. Upadł ciężko na krzesło.

—Jest złodziejem—szepnął bezradnie.—Podłym złodziejem, który okrada matkę.

Zapanowało grobowe milczenie. Kobieta stała przy nim bez ruchu. Jej ciemne oczy błądziły od jego posiwiałej głowy do pustej kasy.

—Dlaczego właściwie przypuszczasz, że Bolesław ukradł moje klejnoty.

Beznadziejnym ruchem ręki wskazał na zegar.

—Kluczyk—rzekł zachrypłym głosem—kluczyk leżał tam na muszli, jak zawsze. A nikt o tem nie wie, oprócz nas trojga. Mimo to ktoś nakręcił zegar przed czternastu dniami, wiec właśnie w dniu, w którym odjechałem...

Tak—rzekła kobieta bezdźwięcznym głosem.—Wszystko to prawda. Ale nie masz słuszności mówiąc, że Bolesław jest złodziejem.

—Więc któż mógłby...

Wówczas ona spojrzała na niego spokojnie, przekonywująco.

—Ja sama...—rzekła prosto.

Cofnął się o kilka kroków w tył.

— Ty, ty?...

Odraza, zdumienie, pogarda—to wszystko było w tych dwóch słowach.

Ona jednak wytrzymała jego przerażone spojrzenie.

—Tak jest, Stefanie. To ja wyjęłam potajemnie klucz z twego płaszcza i dostałam się tutaj. I mimo to nie jestem złodziejką, gdyż wzięłam tylko moją własność, a wzięłam potajemnie, gdyż ty dobrowolnie nie byłbyś mi jej nigdy oddał. Wzięłam je dla mego dziecka, w które wierzę mimo wszystko i które nie chciałam puszczać w nieznany świat, na niepewne losy.—Stefanie, spełniałam zawsze twoją wolę... Ten jeden raz nie uczyniłam tego...



Przez chwilę panowała między nimi cisza, poczem Ordyński rzekł:

—A zegar?

—Zegar nakręciłam, żeby jego dzwonienie ostrzegło mnie przed opóźnieniem się.

Znowu zapanowała cisza. Kobieta rzekła nagle:

—Stefanie—jeżeli nasz chłopiec zmieni się na dobre—a przysiągł mi to na kolanach, gdy mu oddawałam klejnoty—czy wówczas przebaczysz mi?

Wyciągnął do niej rękę. I ten jeden ruch pojednawczy okazał jej, że dobrze postąpiła. Po raz pierwszy od wielu lat ręka jej spoczęła w silnym uścisku jego dłoni.

Harold S.

OBLICZA I MASKI

Uświadamiając sobie w pełni doniosłe znaczenie, jakie odgrywa w życiu społeczeństwa sztuka teatralna, postanowiliśmy w celu ułatwienia czytelnikom orjentowania się w repertuarze teatrów, podawać w każdym numerze krytyczne, treściwe recenzje pod hasłem objektywizmu i czystej sztuki, oświetlając jednocześnie wszelkie sprawy, dotyczące zamierzeń teatru na najbliższą przyszłość.

Szereg ludzi zaabsorbowanych codzienną walką o chleb nie znajduje czasu ani możności śledzenia rozwoju teatru oraz studjowania literatury teatralnej i kierując się jedynie bądź szablonową opinją ogółu, niezawsze miarodajną, bądź to głosami prasy codziennej, skrępowanej częstokroć względami ubocznemi—zamiast osiągnięcia maximum wrażeń dodatnich, wychodzi z teatru z rozczarowaniem, z dozą niesmaku i żalu.

Ten wzgląd mając na celu pragniemy spieszyć czytelnikom z pomocą. Teatr kształtuje życie duchowe człowieka dzięki wielkiej, istotnej ich spójni: dopełnianiu się wzajemnemu i przenikaniu; źródłem sztuki teatralnej jest życie, które z kolei, uwypuklone w momencie przejawów swych na scenie—dzięki perspektywie i oswobodzeniu z czynnika bezpośredniości, przekształca biorącego poprzednio w niem udział człowieka w widza.

Człowiek, stawszy się widzem, reaguje inaczej: spostrzega to samo życie w ramie teatru wyraziściej, krytyczniej; drgnienia subtelne, w życiu codziennem niedostrzegalne — podpatrzy; ujmuje łańcuch przyczyn lub fatalizm przypadku, budzi się w nim krytycyzm, refleksje...

Tu leży doniosłe zagadnienie roli teatru w życiu indywiduum.

TEATR POLSKI, będąc jednocześnie kulturalno-społeczną placówką rozwoju myśli polskiej, utrzymuje się i nadal na wysokim poziomie artystycznym. Tegoroczny sezon Teatru Polskiego przedstawia się bardzo szczęśliwie pod względem repertuaru polskiego. Dotychczas wystawione były premjery polskie: „Dzieje Grzechu", „Zaczarowana królewna" i „Vox populi". Obecnie pod kierunkiem L. S. Schillera wystawiony został utwór dramatyczny p. t. „Wieża Babel", którego autorem jest Antoni Słonimski. Na zakończenie sezonu pójdzie nowa komedja Adolfa Nowaczyńskiego „Warchoł i Miroluba". Jest to pierwsza komedja Nowaczyńskiego napisana wierszem niezmiernie dowcipnym i bogatym. Komedja ta, pełna aktualności i aluzji do chwili bieżącej, wywołała tem większe zainteresowanie, że jest to od szeregu lat pierwsza nowa sztuka autora „Cyganerji Warszawskiej".

Inscenizację „Wieży Babel" zaliczyć należy do pierwszorzędnych wydarzeń w życiu teatralnem Warszawy. Słonimski stworzył dzieło poważne, wprawdzie trochę mętne, nieco naiwne, o wysokich jednak zamierzeniach i walorach artystycznych. Punkt ciężkości przesuwa się w tej sztuce na dekoracje i na masy. Jakoż windy, reflektory, syreny, strzałki ogniste doskonale pod wodzą p. Gronowskiego spełniły swoje zadanie, tłumy zaś, czy to rytmicznie skandujące wiersz w pierwszym akcie, czy to kręcące się w kieracie szaleństwa w akcie drugim, miały swoją dobitną wymowę. Reżyser p. L. S. Schiller odniósł tutaj jedno ze swoich świetnych zwycięstw. Harmonijne, subtelnie rzeźbione strofy miały znakomitych interpretatorów przedewszystkiem w osobach pp. Boelkego, Samborskiego, Boneckiego i Buszyńskiego. Jako Thomson—p. Boelke miał trochę zamało ekspresji. P. Kuncewiczów-

na dała zbyt wątły kształt postaci Elizy. P. Bonecki był kapitalny, jako karzeł. Reszta obsady w osobach pp. Staszewskiego, Hierowskiego, Ostaszewskiego, Machalskiego, Skarżyńskiego, Brokowskiego i innych, dobrze weszli w swoje wpół-alegoryczne skóry.

TEATR MAŁY.

Wobec olbrzymiego powodzenia sztuki Kiedrzyńskiego „Nie trzeba się niczemu dziwić", sztuka bowiem grana jest do tej chwili przy codziennie zamkniętej kasie—dalsze plany Teatru Małego są niestalone. Zygmunt Kawecki pisze dla Teatru Małego komedję p. t. „Małżeństwo Boboli", której akty I-szy i II-gi są już gotowe. O ile całość będzie w ciągu maja skończona, sztuka ukaże się jeszcze w bieżącym sezonie. Wreszcie Kazimierz Wroczyński pisze dla Teatru Małego komedję „Aby żyć".

TEATR NARODOWY.

„Farys", komedja romantyczna w 7-miu obrazach St. Miłaszewskiego.

Efektowny ten utwór grany jest od szeregu tygodni przy szczelnie zapełnionej widowni. Główne role kreują artyści tej miary co pp. Broniszówna, Węgrzyn i Brydziński. Reszta obsady, w osobach pp. Mirskiej, Kozłowskiej, Skarzyńskiego, Myszkiewicza, Izdebskiego i innych, doskonale dostosowała się do wykonawców ról głównych.

TEATR LETNI.

„Premjer", komedja w 3-ch aktach Laszlo Fodora. Przekład J. A. Hertza. Reżyserja dyr. E. Chaberskiego.

Komedja autora węgierskiego należy do znanego i ogranego już repertuaru satyr teatralnych na współczesną politykę, sfabrykowanego pod wpływem: Caillaveta, de Flersa i Croisseta. P. Laszlo Fodor wiele się od tych mistrzów nauczył, okazał się bardzo zdolnym i pojętnym—ale mistrzom nie dorównał. Choć się akcja „Premjera" rozgrywa w Paryżu, choć komedja połyskuje efektownemi paradoksami, wyczuwa się jednak, że ten dowcip nie jest oryginalny. P. Laszlo Fodor czyni wszelkie wysiłki—aby tej różnicy nie uzewnętrznić. Lecz zdradza się tem, że pewne rzeczy bierze na serjo. To obciąża jego komedję balastem, od którego sybtelna ironja francuska najzupełniej jest wolna. Pomijając wszystko, komedja znakomicie przez dyr. Chaberskiego wyreżyserowana stanowi widowisko zajmujące i wesołe. Niektóre aforyzmy polityczne mają świeży posmak aktualności — i żywo są oklaskiwane przez publiczność. Sensacją w obsadzie aktorskiej „Premjera" — jest odtwarzanie roli Zuzanny przez p. Jadwigę Smosarską. Artystka w tej roli wygląda uroczo i gra z niezwykłą ekspresją plastyczną, nabytą w kreacjach filmowych. P. Smosarska ma świeżość, wdzięk i przemiłą prostotę. Pyszny portret szczwanego polityka stworzył p. Aleksander Zelwerowicz, sangwiniczny typ przywódcy opozycji miał rysy wyraziste w ujęciu p. Orwida. P. Różycki zaś—w roli tytułowej — wykazywał właściwe sobie poczucie umiaru artystycznego i dobrej, wykwintnej formy.

TEATR „NOWOŚCI".

„Cosmopolitain revue" w 2-ch aktach, 36-ciu obrazach.

Wprawdzie Praga—to nie Paryż, a „Diwadlo-Variete"— to nie „Casino de Paris" — mimo to „Diwadlo-Variete"—demonstruje wielką rewję w stylu wysoce oryginalnym. W Warszawie ten typ widowiska jest nowością, gdyż to, co u nas nazywa się „rewją" jest właściwie odmianą kabaretu literackiego. Prawdziwa „revue" opiera się na choreografji, na oszałamiającem bogactwie wystawy i kostjumów, na atrakcjach typu ekscentryczno-cyrkowego. Takiem widowiskiem jest właśnie czeska „Cosmopolitain—Revue". Sprawny montaż spektaklu, zręczne zastosowanie efektów świetlnych, mnóstwo barw, kostjumów, obfitość produkcji baletowych — i półnagich ciał...

Balet prowadzi fenomenalnie zwinny Pirnikoff z primabaleriną, Pirnikową. „Cosmopolitain—Girls" wyćwiczone są nader sprawnie—mają dobrą europejską klasę. Najlepsze w programie są idee ekscentryczne, ucieleśniane przez „Duo Calligary". Ci dwaj artyści z niezrównanym spokojem, zachowując najzupełniejsze milczenie, popisują się w świetnie obmyślanych parodjach, wykazując głębokie poczucie komizmu ekscentrycznego, który w takich np. produkcjach, jak „film w zwolnionem tempie" przejawia się z nadzwyczajną zręcznością akrobatyczną.

Bajeczny koloryt ma obraz „Hispania" z udziałem baletu i p. Valentowej. Pp. Haśler, Siedlacek i Valentowa śpiewają piosenki z zacięciem—zaś pp. Valentowa i Haśler odegrali scenkę rodzajową p. t. „Na majówce"—wybornie. Strona muzyczna widowiska odznacza się dobrą selekcją melodji.

TEATR „PERSKIE OKO".

„Coś nowego" — wielka rewja czerwcowa w 2-ch aktach (18-u obrazach).

Nowa rewja, przygotowana z wielkim nakładem sił i środków, jest długo oczekiwanym szlagierem od pierwszego do ostatniego obrazu. Ewenementem rewji jest bezkonkurencyjna conferencierka, którą prowadzi Marjan Rentgen wraz z pp. Betcherową i Borońską, siedzącemi w loży na widowni.

Z nadzwyczajną swadą recytuje „Wybory po wyborach" — p. Sawicka. Wspaniale pomyślana i technicznie doskonale przeprowadzona została apoteoza piechoty polskiej. P. Macherski z właściwym sobie umiarem artystycznym odśpiewał porywającą piosenkę wojskową.

Doskonałą parodją na szkoły dramatyczno-filmowe jest sketch p. t. „Popis w szkole p. Pupko", w którym z niezwykłą brawurą popisują się pp. Macherska, Lawiński, Sawicka, Macherski i Ostrowski. Bardzo wdzięcznym obrazkiem, z dużą dozą charakterystycznego dowcipu, są „Szachy". Partnerami w grze są pp. Boroński i Lawiński.

Lawiński, po dłuższym czasie, znowóż trafił na swój rodzaj dowcipu. Występuje on jako cudowne dziecko—Zygmuś Wanilienmilch.

Bajecznie pomyślanym i pięknie zainscenizowanym jest obrazek „Turandot" w wykonaniu pp.: Zizi Halamy, Olszy, Ostrowskiego i innych. Niemałą sensacją jest piosenka śpiewana, przez nieporównaną w tańcu, p. Lodę Halama.

Pp. Macherscy z dużą kulturą aktorską odtwarzają sketch p. t. „Jednem słowem". Finałem programu jest dźwięczna piosenka: „Pobujaj mnie" w wykonaniu pp. Nowickiej i Macherskiego, oraz całego zespołu.

Całość wyreżyserowana kulturalnie.

TEATR „QUI-PRO-QUO".

„Sałatka majowa", wielka rewja w 2-ch aktach 18-u obrazach.

Gwoździem programu, po dłuższej przerwie, jest występ pp. Ordonówny i Jarossy'ego. P. Jarossy, z właściwym mu wdziękiem, konferuje z publicznością. Pozatem jest nieporównanym partnerem p. Zimińskiej w sketchu p. t. „Gość". P. Ordonówna świetnie wyglądała jako „globtrotterka", czarowała piosenkami, porywała rodzajowemi produkcjami à la Chenkin. P. Krukowski znowóż ma dobry tekst w piosence: „Ja wszystko zrobię dla Jacobsona". Nowy, odmienny od dotychczasowej nonszalancji andrusowskiej, typ stwarza p. Dymsza. Typ smutnego człowieka—coś z Chaplina, coś z andrusa—w jego ujęciu jest kreacją nielada. Djalog: Krukowski—Dymsza w sketchu „Na ławce" wzbudzał homeryczne wybuchy śmiechu na widowni.

Całość—barwna, doskonale wyreżyserowana.


PLUTOS
STANISŁAW DOBRZYŃSKI
A ja wolę czekoladę
Plutos!!!

Nasz dodatek „Piękność i Zdrowie”

Pragnąc wypełnić dotkliwą lukę, istniejącą w dziedzinie popularyzacji hygieny piękności. podejmujemy wydawnictwo specjalnego dodatku p. t. „*Piękność i Zdrowie*.

Kierunek oraz treść „*Piękności i Zdrowia*” najlepiej określa sama nazwa. Mianowicie, będzie to dodatek, poświęcony hygienie, estetyce i kulturze ciała, pielęgnowaniu urody i zdrowia oraz całokształtowi spraw, życia i potrzeb kobiety, ściśle zespolonych z hygieną piękności. Jako dodatek, kulturze ciała kobiecego poświęcony, mieć będzie program obszerny, a zarazem ściśle zakreślony; poszczególne prace, poświęcone specjalnym działom wyjaśniać będą w sposób ogólnie przystępny i dla każdego zrozumiały to wszystko, o czem każda intelligentna kobieta, dbająca o zdrowie i urodę, wiedzieć powinna. Każdą pracę, w miarę potrzeby ilustrowaną, cechować będzie przedewszystkiem przejrzystość układu i jasność opracowania. Pragniemy, aby nasz dodatek „*Piękność i Zdrowie*“ stał się dla każdej kobiety szczerym przyjacielem, kierownikiem i wychowawcą, dostarczając zarazem miłej rozrywki. Dodatek nasz pragniemy oprzeć na zupełnie nowych i nieznanych u nas podstawach, mianowicie zamieszczać zamierzamy wyłącznie *najlepsze* prace najwybitniejszych lekarzy i lekarek z całej Polski; w tym celu ogłaszać będziemy w każdym numerze konkurs—turniej.

Pierwszy taki konkurs ogłaszamy już w numerze niniejszym.

W celu nawiązania i utrzymania ciągłego, nierozerwalnego kontaktu ze światem lekarskim, będziemy rozsyłać nasze pismo *stale i bezpłatnie* wszystkim lekarzom i lekarkom.

Pragnąc zachęcić również Czytelniczki do współpracownictwa w naszem piśmie, będziemy i dla nich ogłaszać stale, w każdym numerze: konkursy, ankiety, dyskusje, kwestjonarjusze i t. p. z licznemi i cennemi nagrodami. Pierwszy taki konkurs—turniej ogłaszamy już w numerze niniejszym. W ten sposób pomiędzy pismem naszem a jego wszystkiemi Czytelnikami zawiąże się nić żywszego zainteresowania, dająca nam rękojmię współdziałania w podstawowej sprawie kultury ludzkości, jaką jest bezsprzecznie—*piękność i zdrowie*.

NASZ KONKURS—TURNIEJ DLA PP. LEKARZY I LEKAREK.

Niniejszem rozpisujemy konkurs na najlepszą pracę z zakresu hygieny piękności, względnie na temat aktualnych zagadnień społecznych, mających ścisły związek z hygieną i estetyką ciała.

Warunki konkursu i nagrody.

Prace powinny być oryginalne, napisane przystępnie, zajmująco, stylem barwnym i żywym, i obejmować najwyżej 100—150 wierszy druku. Mogą to być artykuliki popularno-naukowe, pogadanki, feljetony a nawet opowiadania lub nowele—lecz poruszać powinny sprawy, mające ścisły i wyłączny związek z hygieną piękności lub z kosmetyką.

Nagród przeznacza się trzy: I—300 złotych, II—200 złotych i III—100 złotych. Komitet redakcyjny kwalifikować będzie nadsyłane prace jedynie do druku, to znaczy udzielać będzie licencji do ubiegania się o nagrodę, nagrody zaś przyznawać będą czytelniczki drogą plebiscytu (przez głosowanie), a mianowicie autor, na pracę którego padnie największa ilość głosów, otrzyma I-ą nagrodę; II-ga i III-cia nagroda przypadną w udziale pracom, które następnie kolejno otrzymają największą ilość głosów.

Autorom prac wydrukowanych, lecz nie nagrodzonych zostanie wypłacone honorarjum autorskie podług przyjętej przez redakcję normy. Rękopisy, nie zakwalifikowane do druku, będą do odebrania w przeciągu miesiąca od dnia rozstrzygnięcia konkursu; po upływie tego terminu rękopisy nie odebrane zostaną zniszczone. Prace nagrodzone stają się własnością redakcji. Termin nadsyłania rękopisów upływa z d. 15 lipca r. b.

Rękopisy (obowiązkowo na maszynie pisane) należy nadsyłać pod adresem redakcji: „*Hygiena i Zdrowie*“—Warszawa, Orla 13 z zachowaniem zwykłych form konkursowych, t. j. nazwiska autorów z dokładnym adresem mają być załączone w osobnych kopertach, zapieczętowanych i opatrzonych tem samem, co i rękopis godłem.

Redakcja.

NASZ KONKURS—TURNIEJ DLA CZYTELNICZEK.

Niniejszem rozpisujemy konkurs na:

1) najpiękniejszy aforyzm o piękności kobiecej.
2) najsłodszy aforyzm o miłości.
3) najzłośliwszy aforyzm o współczesnem małżeństwie.
4) najtrafniejszy aforyzm o mężczyźnie.
5) najdowcipniejszy aforyzm o współczesnej modzie.

Warunki konkursu i nagrody.

Aforyzmy powinny być: krótkie, zwięzłe, ścisłe, zwarte, oryginalne. Pożądane są przedewszystkiem błyskotliwe paradoksy, w miarę cięte, ostre, kłujące, posolone attycką solą jowialnego humoru, subtelnej ironji i niezbyt złośliwej satyry. Każdy aforyzm powinien obejmować najwyżej 10 wierszy druku.

Nagród przeznacza się trzy: I—100 złotych, II—50 złotych i III—25 złotych. Komitet redakcyjny kwalifikować będzie nadsyłane prace jedynie do druku, to znaczy udzielać będzie licencji do ubiegania się o nagrodę, nagrody zaś przyznawać będą Czytelniczki drogą plebiscytu (przez głosowanie), a mianowicie autorka, na aforyzm której padnie największa ilość głosów, otrzyma I-ąnagrodę; II-ga i III-cia nagr. przypadną w udziale aforyzmom, które następnie kolejno otrzymają największą ilość głosów.

Autorkom prac wydrukowanych, lecz nie nagrodzonych zostanie wypłacone honorarjum autorskie w postaci perfum, wody kolońskiej i mydeł pierwszorzędnych firm paryskich: *Guerlain, Houbigant, Coty, D'Orsay, Bourjois, Piver, Roger et Gallet, Rigaud* i t.d.

Aforyzmy nagrodzone i wydrukowane stają się własnością redakcji, która je potem osobno wyda w szacie wytwornej. Do każdej książeczki będzie dołączone premium, i ten miły upominek otrzyma każda Czytelniczka zupełnie gratis. Termin nadsyłania aforyzmów upływa z d. 15 lipca r. b.

Rękopisy (obowiązkowo na maszynie pisane) należy nadsyłać pod adresem redakcji: „Hygiena i Zdrowie”—Warszawa, Orla 13 z zachowaniem zwykłych form konkursowych, t. j. nazwiska autorek z dokładnym adresem mają być załączone w osobnych kopertach zapieczętowanych i opatrzonych tem samem, co i rękopis godłem. *Redakcja.*

Co każda inteligentna kobieta o kosmetyce wiedzieć powinna

WODA JAKO CZYNNIK KOSMETYCZNY

Nie należy przypuszczać, że kosmetyka współczesna, czyli umiejętność racjonalnego pielęgnowania urody, to szereg recept lub uniwersalnych wskazań, których zastosowanie może nam zapewnić na czas krótszy lub dłuższy urodę.

W ten sposób zapatrywano się na tę sprawę dawniej, domagając się od kosmetyki, ażeby *symulowała* ona raczej piękność, zastępując chwilowo jej braki i niedokładności.

Dzisiejsza kosmetyka dąży innemi drogami. Zadaniem jej jest nie symulacja, lecz przeciwnie, stwarzanie i udoskonalanie piękności.

Największy nawet pesymista musi się z nami zgodzić, że trosce o piękność ciała warto poświęcić w życiu choć trochę czasu i starań.

Każda kobieta powinna o tem pamiętać, że piękność i uroda to nie zbytek, lecz czynniki niezbędne w życiu, bez których niemożliwemi się stają miłość i małżeństwo. I jeżeli miłość nazywamy życiem, to troska o piękność jest krwią, która ją podtrzymuje.

Tak rozumieli zadanie kosmetyki starożytni, którzy sztukę tę doprowadzili do wysokiej doskonałości.

Zadaniem niniejszych pogadanek, opartych na ściśle naukowych wskazaniach, jest zapoznanie Czytelniczek naszych z całokształtem współczesnej kosmetyki.

Nie wątpimy, że te, których natura nie obdarzyła zbyt szczodrze piękną powierzchownością, mogą usunąć wiele braków swej urody, o ile zechcą pilnie i starannie zastosowywać się do wskazywanych przez nas sposobów.

Zanim zajmiemy się opisem poszczególnych środków, jakie należy stosować, aby usunąć te i owe braki urody, zaznajomimy Czytelniczki nasze z podstawowemi zasadami kosmetyki, przestrzeganie których jest rzeczą niezbędną.

Jeżeli można mówić o istnieniu jakiegoś *uniwersalnego* środka kosmetycznego, to środkiem tym jest niewątpliwie *woda,* przez właściwe stosowanie której można osiągnąć nader dodatnie wyniki.

Rozumie się, że mamy na myśli nietylko stosowanie obmywań ciała zimną wodą lub chłodne kąpiele. Rozumiemy przez to stosowanie praktyczne wody o różnej ciepłocie, a więc zimnej, ciepłej oraz gorącej i pary.

Nie pragniemy bynajmniej obniżyć to znaczenie, jakie posiada zimna woda, zarówno dla chorego, jak i zdrowego organizmu.

Jesteśmy jednak głęboko przeświadczeni, iż zbyt częste stosowanie wody zimnej nie oddziaływa dodatnio na piękność cery; sądzimy, że raczej oddziaływa ono ujemnie, tem ujemniej, im cera ta jest delikatniejsza.

Profesor Winternitz, którego powaga uznawaną jest w kosmetyce za autorytet, wygłasza następujący pogląd pod adresem fanatycznych wielbicieli stosowania zimnej wody.

„Zwierzchnia warstwa ich naskórka jest małokrwistą, pozbawioną tłuszczu i wywiera wrażenie jakiejś tkaniny, nie posiadającej w sobie życia".

Wszak prawda, piękne Czytelniczki, że tego rodzaju płeć nie jest pożądaną dla kobiety? Jest ona zahartowaną przeciw przeziębieniom, nie jest jednak pociągającą.

Mimo to, należy pamiętać, że przy rozsądnem i ostrożnem posiłkowaniu się zimną wodą można osiągnąć w kosmetyce znakomite wyniki.

Stosowanie zimnej wody jest przedewszystkiem wskazane wówczas, gdy zachodzi potrzeba zahartowania i uodpornienia cery.

Bywają np. osoby, które czerwienią się przy lada sposobności, nawet wchodząc do salonu. W danym wypadku częste chłodne obmycie twarzy połączone z jej masażem i łaźnią parową są wskazane: hartują one skórę i normują obieg krwi.

Częstokroć znów skóra na twarzy podczas zimna lub chłodu przybiera niemiły czerwony odcień. Dla wyleczenia tego braku stosuje się chłodne obmywania oraz masaż twarzy, przeciętnie dwa razy na dzień.

Obmywania takie są pożyteczne i dla tych, którzy mają cerę zbyt wydelikaconą. Natychmiast po umyciu nie należy wychodzić na powietrze. Jeżeli jednak jest koniecznem, zwłaszcza wówczas gdy panuje wilgoć, trzeba wysmarować twarz cieniutką warstwą dobrego kremu lub też odwarem z łupinek migdałowych.

Ważną rolę odgrywa tu przytem dobroć wody.

Poeci i wiejskie piękności twierdzą, że rosa poranna ma wpływ na urodę. Dzięki tej poetycznej legendzie, której zresztą nauka współczesna nie stwierdziła, wiele kobiet na wsi kąpie się wczesnym rankiem w rzekach.

Bądź co bądź, woda rzeczna lub deszczowa jest o wiele lepszą, niż studzienna, zawierająca w sobie sole mineralne.

Chłodne wanny, chłodne nacierania nie odgrywają w kosmetyce twarzy roli wybitnej; posiadają one o wiele większe znaczenie w ogólnej kosmetyce twarzy.

Tego rodzaju kuracja wpływa dodatnio na przemianę materji w całym organiźmie, co połączone z odpowiednią dyjetą posiada dużą wagę, dzięki czemu można z łatwością usunąć niektóre braki w naszej urodzie. Jest bowiem wiele cierpień chronicznych, które ujemnie oddziaływają na naszą urodę.

W każdym razie sądzimy, że stosowanie zimnej wody winno być przedsiębranem pod kierunkiem lekarza.

Wraz z polepszeniem zdrowia poprawia się wygląd twarzy i cery. Dzięki temu, woda zimna odgrywa w kosmetyce bardzo wybitną rolę.

Co się tyczy kąpieli morskich, to wpływają one na urodę pośrednio, to jest o tyle, o ile przyczyniają się do poprawy zdrowia.

O stosowaniu ciepłych kąpieli i parówek dla twarzy pomówimy w następnych numerach.

Dr S. W.

DZIAŁ INFORMACYJNO-ADRESOWY

Choroby dzieci.

Dr. A. Braude-Hellerowa, Leszno 13, tel. 183-99, godz. przyj. od 4—5 pp.

Dr. Mikołaj Lewiss, Marszałkowska 138, tel. 207-32, godz. przyj. od 3—5 pp.

Dr. W. Szpilfogel-Lichtenbaumowa, Poznańska 38, tel. 225-53, godz. przyj. od 4—5 pp.

Dr. G. Truskierowa, Natolińska 10, tel. 277-07, godz. przyj. od 5—7 pp.

Choroby kobiece.

Dr. W. Zarzecki, Miodowa 27, m. 14, tel. 219-82, godz. przyj. od 5—7 w.

Choroby skórne i weneryczne.

Dr. M. Altfeld, Zielna 12, tel. 407-55, godziny przyj. do 10 r. i od 5—8 w.

Dr. S. Brams, Nowy-Swiat 46, tel. 226-34 godz. przyj. od 10—3 i od 5—8 w.

Dr. Hirszhorn, Sienna 1, tel. 508—30, godziny przyj. od 10—4 pp.

Dr. J. Kurzman, Sienna 1, tel. 508-30, godziny przyj. od 4—8 w.

Dr. S. Wajntraub, Grójecka 24 m. 6, godziny przyj. od 9—1 i od 4—6 pp.

Choroby wewnętrzne i dzieci.

Dr. Leonja Szpinak-Koen, Podwale 22, tel. 187-17 godz. przyj. od 5—7 w.

Choroby żołądka, kiszek i wątroby.

Dr. A. Lichenbaum, Poznańska 38, tel. 225-53 godz. przyj. od 5—7 w.

Choroby chirurgiczne.

Dr. L. Suchowczycki, Zielna 47, tel. 232-70 godz. przyj. od 5—7 w.

Lekarze-dentyści.

Wł. Berenstein, Żelazna 43, tel. 408-29.

Peter Grenda, Dzika 9 m. 12, tel 253-12, godz. przyj. od 10—2 i od 4—7 w.

Peter Grenda, Wolska 128, godz. przyj. od 10—2 i od 4—7 w.

L. Grünwald, Grójecka 24.

P. Grynszpan, Belgijska 16, róg Puławskiej, godz. przyj. od 10—2 i od 4—8 w.

F. Mackiewicz i M. Ajzensztadt, Karmelicka 28.

Apteki.

Z. Gumowski i Ska, Bielańska 15/17, tel. 311-35 przy aptece Laboratorjum.

J. Kłobukowski, Grójecka 3, tel. 51-69.

Składy apteczne.

P. Feldman, Marjańska 2, tel. 188-74.

M. Feldman, Pawia 24, tel. 85-94.

Bcia. L. i S' Frenkiel, Twarda 9, tel. 70-51.

N. Geszwind, Muranów 10, tel. 141-77.

B. Józefson, Ząbkowska 12, tel. 164-81.

„Polonia", Targowa 62, tel. 196-54.

„Polonia", Niecała 3, tel. 118-39.

Ignacy Swisłocki, Grójecka 11, tel. 258-87

Lecznice.

Lecznica, Praga—Brzeska 5.

„ Grójecka 24.

OD REDAKCJI

Pragnąc dać możność najszerszemu ogółowi pań otrzymania:

1) Cennych nagród przez wzięcie udziału w konkursie i głosowaniu,

2) bezpłatnych konsultacji lekarsko-kosmetycznych w gabinetach lekarzy — specjalistów, postanowiliśmy wysłać wszystkim po otrzymaniu dokładnego adresu, zupełnie darmo 1-szy numer naszego pisma. W tym celu załączamy kupon specjalny, który każda Czytelniczka raczy wypełnić sama adresami swoich znajomych.

Wypełniony kupon należy przesłać pod adresem: Warszawa, Orla 13. Redakcja czasopisma „Hygiena i Zdrowie".

Kupon ten upoważnia do otrzymania tylko pierwszego numeru naszego pisma.

Uprasza się o podanie dokładnego i czytelnego adresu.

KUPON.

Imię ....

Nazwisko ....

Adres: ....

....

KUPON.

Kupon niniejszy wraz z numerem pisma należy zachować. Okazicielka niniejszego kuponu otrzyma w redakcji „Hygieny i Zdrowia" specjalną kartę legitymacyjną, upoważniającą do jednorazowej *bezpłatnej* konsultacji lekarsko-kosmetycznej wraz ze wszelkiemi niezbędnemi zabiegami leczniczo-kosmetycznemi w gabinetach lekarzy—specjalistów.

Adresy lekarzy oraz godziny przyjęć wyszczególnione są w karcie.

CENY OGŁOSZEŃ:

OKŁADKA: str. 2, 3 i 4 I PRZED TEKSTEM		W TEKSCIE I ZA TEKSTEM	
Cała strona	Zł. 360.—	Cała strona	Zł. 300.—
1/2 strony	„ 180.—	1/2 strony	„ 150.—
1/4 „	„ 90.—	1/4 „	„ 75.—
1/8 „	„ 45.—	1/8 „	„ 37.50
1/16 „	„ 22.50	1/16 „	„ 18.75

CENY PRENUMERATY:

Rocznie . . . . Zł. 9.—

Półrocznie . . . . „ 4.50

Kwartalnie . . . . „ 2.25

Redaktor odpowiedzialny: **Dr. Leon Suchowczycki.** Redaktor naczelny: **Harold Strasmen.**

Adres Redakcji i Administracji: **Warszawa, Orla 13. Tel. 159-64.** Konto czekowe P. K. O. 144-98.

Redaktor przyjmuje w środy i piątki od 5½—7½ wiecz. — Administracja czynna codziennie od 9—2 i 5—7 wiecz.

Wydawca: **D. Karsz.**

Drukarnia J. Jankowski i S-ka. Warszawa, Krucza 7. Tel. 405-04.

Druk Józef Jankowski i S-ka. Warszawa, Krucza 7. Telefon 405-04.